

人生

魅力 永存

技巧



葛晨虹 编著

人生魅力永存技巧

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH089900

人生魅力永存技巧

葛晨虹 编著

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.375 字数 310 千

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-1673-9/Z·9

本册定价:19.50 元

开户行:西安工行小寨分理处 账号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科
联系、调换。

电话:(029)5251046

总 序

结婚，是你人生的辉光亮点。

古今中外，无论哪个民族哪个国度，对于结婚，无不是喜庆有嘉，歌之咏之，舞之蹈之；没有哪一种人类行为比它更美丽、更复杂、更神秘、更本质……

从伊甸园亚当夏娃的传说，到女娲抟泥造人的故事，人类从它文明的起始点，便注视由性别到生育的整个生存行为。结婚的确是神秘的，所以它成了一门科学；结婚的确是美好的，所以它酝酿了一种情调；结婚的确是欢悦的，所以它构成你自己奉献给社会的节日……

结婚，不可能被你更多地去重复，所以这门知识尤为难得难学。家庭，不可能被你更多地去构造，所以这个经验尤为难摹难教。男人变成了先生，姑娘变成了少妇，这是结婚行为中重要的结果。然而，这个结果并非像瓜熟蒂落那么简单，像水到渠成那么一目了然。你的婚姻是你个性的表现，你的家庭是你们共同的知识与志趣的反映。这里，社会有义务，你自己更有责任；这里，可以使你更像一个智者，一个领航员和探险者……从这里，也可以使你成为一位风度翩翩的先生，一位魅力十足的女人，一位经验丰富的兄长，一位志趣高雅的情人……

人人都要有个家。本套丛书就是为你的家他的家，千千万万个家编写的。

美满的婚姻不仅是由美好的男人和女人构成，它需要有更多的美去追求；和谐的家庭不仅表现在卿卿我我的相依相恋，它需要有更多的知识去学习。居室环境的优雅与温馨，服饰打扮的飘逸与大方，饮食营养的色香与味美，家门之外的天地与山河，还

有，你们俩人爱情的花朵……

本套丛书从现代社会学、伦理学、美学、营养学、医学、教育学的诸多学科中，请各个行业的专家学者，集中系统、生动有趣地讲了婚姻这个学问。

本套丛书的宗旨是为你服务；编者的出发点是实用和高雅，而我们共同的目的是，在你阅读的愉悦中，自觉地把握和创造，走向幸福。因为营造和谐、温馨的家庭气氛，建设健康向上的家庭文化，是我们共同的心愿。

目 录

序：开始之前	(1)
1. 魅力从肌肤开始	(5)
什么时候开始保养	(5)
必须了解的皮肤保养常识	(6)
判断你的皮肤类型	(7)
皮肤的生理年龄标志	(8)
关系皮肤的种种不利因素	(10)
2. 皮肤的日常保养	(13)
如何清洁面部	(13)
手的保养	(22)
全身皮肤的保养	(26)
不同季节的皮肤保养措施	(30)
睡眠	(33)
有益于改变肤色的建议	(35)
不要过分除去皮肤的油脂	(37)
情绪与皮肤	(38)
便秘使任何美肤方法失效	(38)
运动是健美皮肤的根本	(39)
3. 面部按摩	(40)
面部按摩一般原理	(40)
按摩基本项目	(43)
面部点穴美容	(60)
几点建议 (5 分钟面部按摩操)	(66)
4. 肌肤与营养	(69)

食品的美容性能	(69)
蛋白质的美容地位	(71)
维生素与容颜	(73)
水与肌肤	(80)
几种效果明显的美肤食品	(83)
多食含矿物质食品	(87)
营养食物一日摄入量	(89)
蒙蒂纳减肥食谱	(91)
八种有关大脑发育的营养	(92)
几种皮肤病的食疗	(92)
为肌肤解“毒”	(96)
5. 自制美容营养液	(97)
不同睡乳的用途及制法	(97)
神奇面膜的制法	(109)
可口的美容饮料	(114)
6. 面容化妆	(118)
化妆用品及其选用	(118)
化妆的审美原则	(128)
化妆的基础：打底色	(130)
唇部的化妆	(135)
眉的化妆	(140)
眼部的化妆	(145)
眼部化妆策略	(153)
面颊的化妆	(159)
鼻部的化妆	(165)
颞部的化妆	(167)
面部妆的匀称与谐调	(168)
追求富有个性的形象	(170)

7. 乌黑亮丽的头发	(174)
乌发的护养	(174)
发式的选择	(184)
8. 医疗美容及建议	(195)
再创美丽的眼睛	(195)
鼻的美容术	(199)
美容医疗	(201)
粘贴牵引术	(204)
9. 健而美的体形	(207)
节食保持及改善体形	(207)
减肥体操——骨盆操	(211)
健美运动	(213)
10. 服饰与魅力	(237)
色彩与服饰	(237)
服装的选择	(243)
香水与饰物的魅力	(257)
项链与耳环	(258)
11. 魅力内在机制	(261)
气质、仪态与魅力	(262)
自信与魅力	(275)

序：开始之前

【永远不要放弃自己】

我们有幸生活在今天这个容纳美和爱美之心的时代，每个人都希望自己能年轻、健美且富有魅力，这是人的天性，永不该被埋没被压抑。作为女性，尤为如此。有人说不爱美的女人是不完整的女人，这样说并非没有道理。女性爱美，追求美，是天性使然，是一种执着，是自尊自爱，热爱生活的直接体现，是社会祥和繁荣时代文明进步的标志。你很难想象一个对美好生活没有追求的人，一个对生活缺乏热情与自信的人，一个连自爱自尊之心也没有的人，会对自己的内在气质、外在形象发生一种关注。热爱生活，其中就包括创造挖掘我们自身魅力的方面，而对自己听之任之甚至自暴自弃，决不是一种积极健康的人生态度。

在我们一生中，我们的外表随着时间的推移慢慢地变化着，皮肤的光润逐渐消失，皱纹日趋明显，体形也会越来越显臃态。光阴似流水带走了我们的年轻与健美。如果我们愿意，不是不可以让岁月慢一点再慢一点。如果我们愿意，不是可以利用内在的教养与气质，使我们变得更有魅力。

在生活中许多人常常陷入误区：年轻的时间因为拥有年轻而不自知珍重，青春犹如健康的躯体，失去时才觉得可贵，而此时幡然醒悟往往已经失去许多年轻资本，然而，有醒悟总比永无醒悟要好。另一个误区是，总以为自己忙碌得没有时间没有精力顾及自己的形象。许多年轻的女性婚后尤其容易这样放怠自己。随着主妇生活的一年又一年，青春的风采一点点褪色，美丽的线条一根根消失，谈何魅力？也许是因为结了婚感到万事大吉？也许是认为给丈夫没必要再做装扮？或许，确是婚后的生活占据了所

有时间，但不管怎么说，这都是在为自己的消极、自己的懒惰寻找理由。有些成功的女性（事业成功或家庭生活成功）也许比你忙碌 100 倍，但美化自己的形象，发展自身的魅力，从来都是她们成功的必修课。忙碌不是理由，重要的是不要放弃自己成为魅力女性的机会与努力，永远不要放弃。

【不具有任何魅力的人根本不存在】

在茫茫人海中有千百万人显得与众不同，年轻漂亮、富有魅力；也有千百万人缺少光彩，自甘自卑于平庸的形象。但实际情况是，没有任何魅力的人根本不存在。有些看起来缺乏魅力的女性往往是由于对自己过于无知，而从未对此下过功夫，或者运用的方法不当造成的。许多人在正确指导下进行一番美容妆扮之后，连自己也不相信居然还能有如此光彩！在后面章节中举出的实例将会证明这一点。

年龄无关紧要。你是位年轻女性？那么你应该读这本书。因为在你 20 岁时采取什么样的保养方法，将决定你 40 岁以后的容貌和形象。你是位不惑之年的女性？那么应该马上读这本书，因为你告别 35 岁时已送别了青春，现在更需要用多种手段“挽留”它们。科学家告诉我们，每个人衰老速度差不多，但不是同年龄的人看上去都一样老。著名的电影演员秦怡自述，她在 40 岁时尽力保持 30 岁的风采，50 岁时则保持 40 岁的形象。在她的年龄问题上，不知情的人难免要发生错觉。

年龄无关紧要。你可以是 25 岁，也可以是 40 岁。也许你希望自己像其他许多女性一样看起来比实际年龄年轻些，希望自己能再美些。不管怎样，你需要学会按自己具备的精神形象设计你的外表形象，学会如何把幻想中的自我形象变为现实。在国外，40 岁以上的女性反而是美容院及美容外科的常客，当然也是高档服装店的主要顾客。对于我们来说，如果有条件，也应常去请

美容师做皮肤护理和美发。但定期向美容师或专家讨教，在我们目前的生活环境中似乎还不是每个人都具备和可能，怎么办？我们可以充当自己的美容师。把保持年轻、发展魅力作为我们生活每一天的新内容，这本书就是帮助你解决这个为难之处的。

这本书是由众多美容资料筛选后得出的精华组成，有此一册书，对你来说就像找到了聚在一起的专家和大师，并得到来自他们的指导和忠告。同时，书中拥有传于古今中外的各类美容“秘方”和延缓衰老进程的办法。这些内容会使岁月流逝不在你的容貌和形体上留下多少痕迹，并使你挖掘出自身的动人之处。当然，这需要你投下一些时间，花费一些精力。为了使自己比实际年龄年轻一些，并具有迷人的魅力这难道不值得吗？

【你一定要综合实施这些方法】

你以为女性最具魅力的关键是什么？是柔嫩润泽的肌肤？是娇艳的面容？是优美的身段？总之你可能认为最重要的是保持年轻。当然，对于女性来说，年轻本身就蕴藏着魅力。但你这样认为还是错了。除了乌黑发亮的头发和千姿百态的发式，以及“三分”长相外的“七分”服饰，还有那些表露在谈吐举止及思维中的气质修养和风度也相当重要。有了这些，你的魅力仍显现不出来。你必须学会综合实施各方面的美容措施，也就是说，美容是一个广义的概念，它不仅包括美化面容，还包括美身、美发、美服、美姿，甚至还包括美修养、美气质。实际上无论是我还是你的愿望并不是仅仅掌握某一单方面的技巧，而是不仅希望通过面部化妆使面部多一些生气与光彩，而且希望通过对肌肤的营养及按摩延缓衰老、青春常驻；我们还企图做健美体操来塑造自身形体，并懂得如何利用服饰来弥补及掩饰体形的缺点……总之，我们需要的是各方面的知识与技巧，是通过综合性的保养及妆扮术达到美丽的效果。为了尽善尽美地发挥女性魅力的潜在部分，你

一定要把美容当作一个“系统工程”看待，而这点正是许多人（包括某些行家）容易疏忽的。

在这本书中，你将学会实施魅力“系统工程”的全部技巧和方法：怎样利用每天 10 分钟时间防止和去除面部皱纹，以及减轻面部肌肉的松垂；如何正确使用化妆品，在 5 分钟内使你漂亮起来；如何通过面部按摩使你肌肤永葆年轻；如何通过美身操使自己拥有苗条而丰满的形体；怎样改善自己的饮食营养结构使你的肌肤润泽白嫩；怎样利用服饰与发式弥补掩饰你体形的缺点；怎样在家中制作具有美容魔力的营养乳液、按摩乳液和面膜……

如果你以为付出了上述努力就足以使你富有迷人的魅力，那就又错了。魅力不仅流于“漂亮”的外表，更主要依赖于一个人的内在。你的气质、教养、风度，你的年轻的心灵，比漂亮的容貌更能表达魅力的信息。这就是为什么有些女性外表不漂亮但却迷人，而那些有漂亮躯壳的人却不吸引人的缘故。所以，不要忘记美化自己的内在。

记住，美容是项全面的计划，只要你注意综合性，奇迹一定会发生。

我愿这本书成为你保持青春健美、增添女性魅力的良师益友，使你也能成为自己或朋友的“美容师”或“美容顾问”。

如果我得知你已在按本书介绍给你的全面美容计划实施时，当然更好的是得知你变了一个人似地年轻美丽起来，那么我将感到我付出的劳动得到了最大回报。

时间要靠你主动去挽留它。

魅力形象要靠你自己去塑造。

预祝你实现自己美的愿望！

葛晨虹

1995 年冬

1：魅力从肌肤开始

依我看，保持年轻与魅力的最关键之处，并不在于面部化妆或是服饰的穿着等技巧，在美容中应该把肌肤的保养看得比妆扮更重要才是，所以本书把最首先的位置让给了皮肤保养问题。

【什么时候开始保养】

大自然赐与女人的第一个礼物是美貌，却又首先将它夺去。而且夺走得那样匆忙，那样神出鬼没，往往，等我们发觉我们的美丽被自然规律带走时，它已经难以返回了。

我们的表皮在 25 岁左右开始衰老凋谢，并且由于它变化的缓慢性和潜伏性，容易使你判断失误；当你看到纵横横横的皱纹而注意保养的时候，已经为时晚了。保护面容，预防皮肤老化，要比老化以后再使之恢复年轻来得容易，这是一个常识性的道理。

你还不到 25 岁，那太好了。这本书本身就应该成为给那些 20 岁妙龄女性的最好礼物。当你从这个年龄就开始注意避免那些对皮肤不利的因素，注意必要的保养，那么，衰老的信号就会一而再再而三地推迟它的出现，使你有更多的年轻资本。

你以为自己早已超过 25 岁，保养已迟也就任它去吧！如果这样你就一错再错了。你晚了一步，所以更要加倍努力。在这一章以及下面的第 2 至 5 章中，我将告诉你“诊断”自己皮肤的方法。并把专家们的建议和修饰皮肤使之复活的“处方”介绍给你。你只要按书中所说的去做，那么奇迹也会发生的。

你只要相信：“不保养只能比保养更糟”，你就会相信：任何时候开始做起都不晚。

【必须了解的皮肤保养常识】

皮肤的构造及其生长是一门极为复杂的学问，我们学会保养皮肤，并不需要首先成为生理学家，但了解最基本的皮肤生长常识，也许会使你在保养过程中减少负向的盲目性。

皮肤构造分为三层：表皮、真皮和皮下组织。外层是表皮，它的功能是多样的，但最主要是保护皮肤不受外部损害。表皮下面的几层很活跃，新细胞不断产生，并在成熟后到达表皮表面，但当它们到达表皮时，实际上已基本死亡，形成角质，最后呈鳞状或薄屑逐层剥离掉。这一过程大体需要一个月左右。旧细胞底部长出新的细胞，而老死的细胞就被在下方的新生细胞推到表面，不断排出体外。每次新长成的外层表皮都有机会成为美丽的皮肤。新生的细胞由血管获得养分而显得光洁柔润富有生气，而由死亡细胞组成的表皮则会显得粗糙灰暗死气沉沉。你需要记住的是，死亡细胞组成的角质层，遇水会变得很柔软，而如若水分不足，它就会变得很脆，使皮肤看上去一点也不润泽。不过幸好顶部死亡了的一层会不断的脱落，下面新生细胞会不断生长出来。但令人遗憾地是，25岁以后这一新陈代谢的过程会逐渐放慢，所以我们要创造一些条件，促使这一脱落过程加快。关于这些条件的创造方法以及如何对付皮肤显得干粗的办法，在下面有关各章中都会一一介绍给你。

表皮下面的真皮，是油脂腺、汗腺、汗毛囊、血管的大本营。真皮是皮肤的支撑系统，其中藏有骨胶原，这是十分重要的弹性蛋白质，它对皮肤的弹性、光泽及柔润都太要紧了。它的功能是这样：当你微笑、皱眉或做任何表情后，弹性骨胶原会帮助皮肤回到原来的位置上。当弹性减弱后，暂时的表情线和皱纹就会变成永久性的了。而且真皮这个皮肤支撑系统也会由于骨胶原的退化而撑不住“沉重”的皮肤了，所以皮肤开始浮肿松垂。下

面一点也需要你记住：严格说从婴孩阶段起骨胶原的新陈代谢就处于一种出多入少的“老化”过程中。当然一定程度上对骨胶原的这种衰变过程加以控制，也不是没有可能。关于这方面的措施请参看第2、4、5章。

【判断你的皮肤类型】

专家把人们的皮肤大致划分成四类：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合型皮肤。对于不同类型的皮肤，要求采取不同的保养措施。你可以根据下述现象判断自己的皮肤类型。

※中性皮肤※

如果皮肤毛孔不太明显，皮肤细腻平滑，富有弹性，晨起时察看皮肤油脂光泽隐现，化妆后近中午时刻出现油亮，面部T型区（额头，鼻子及下巴）有油腻；洗发四五天后头发会轻微粘起，并易随季节变化：天冷变干，天热变为油性。如此，则你为中性皮肤，中性皮肤会随着时间的流逝变得比较干燥，因此需要借保养手段以保持现状。

※干性皮肤※

如果皮肤毛孔看不清楚，皮肤无光泽，表皮薄而脆，细碎皱纹多。晨起面部无油脂光泽，化妆后长时间不见油光；洗发一周后，头发既不粘腻也无光泽；耳垢为干性；用手抚摸感觉粗糙。如此，你属于干性皮肤。

※油性皮肤※

如果皮肤毛孔十分明显，大多时间油腻光亮，早晨起来面部油光浮现，而且需用香皂才易洗净。面部易生粉刺、暗疮，化妆后不超过两小时就面部油腻；洗发后第二天就有粘着现象；耳垢

为油性。当然了，如此你一定归为油性皮肤了。

※混合型皮肤※

这种皮肤实际是由干性、油性、中性的一种组合。它在额头、鼻子和下巴的地方油脂分泌很多，其余的地方却是干性的，尤其是眼圈和面颊部位，干性和油性的地方，必须个别处理。

※何种皮肤最好※

三类肤型中，中性皮肤属于正常健康皮肤。但假如你是油性皮肤，也未必要为此遗憾。是啊，这种皮肤由于油脂分泌旺盛而堵塞毛孔，造成排泄不畅，易生些粉刺和小疙瘩，而且如果保养不善，皮肤会变得粗糙，同时妆面也容易脱落，确让人苦恼。但假如我告诉你皮肤的油脂分泌量会由于年龄的增长而减少，你大概反会为自己的油性皮肤感到庆幸了。曾使人自豪的中性皮肤趋向干燥后会变得粗糙起来，而生粉刺的皮肤因富有天然的“地下资源”，说不定随着年龄的增长反倒漂亮起来。这样说来，最糟的要数干性皮肤了。但如果干性皮肤者比别人更多花一份心思加以护养，那么效果仍会令你乐观的。

任何皮肤都要走下坡路，这是大自然的规律。但你可以做到使它下降得缓慢些再缓慢些。此中保养方法及要领针对不同肤型各有不同，在下面几章中，我把它分类向你做细致说明，你可以对症下药。

【皮肤的生理年龄标志】

※25~30岁※

这期间你会在镜中发现自己面部有微小的变化，它们引你注目，使你意外，你会发现表情线、笑线尽管细微，但毕竟它们在

停止微笑后也不消失了。

※30~35 岁※

此时的你可能不会为脸部的变化再感到意外。眼角皱纹开始显眼起来，你的表情线在变深，眼睛下面兴许也有了皱起现象，整个面部有细微的松垂。（这是一个最有可能在年龄上“捉迷藏”的时期，假如你一贯保养得好。）

※35~40 岁※

如果你不善于保养，所有的表情线都已经变成深深的皱纹了。但如果你的肤色较白，那你一定显得比实际年龄要小。

※40~45 岁※

到了这个时候，皮肤不仅多皱纹，而且在下垂或折叠起来了。同时你也可能注意到了，在你的上嘴唇、眼睛上部和下部出现了交叉的皱纹。

※45~50 岁※

表情线早已刀刻一般，面部继续松垂阴沉，嘴角眼角下垂，出现双下巴。再看看你的手背，皱纹粗乱，青筋爆起。

※50 岁以上※

上述一切都进一步强化，你成为名符其实的“老太婆”了。

噢！以上不过是生理推测，只要你确实按照本书的指导去做，那么将每一种推测推迟 10 年出现也不是不可能的。那些给我们带来希望的具体指导，你可以在下面各章中找到。